

- back push-ups (you have to sit on the edge of the support, while throwing feet on a chair or stool, lean your hands behind your back and holding your balance move the body forward, 4 sets of 15-20 reps

Second day

- push-ups: 2 sets of 15-20 repetitions, the main goal is to warm up the chest muscles;

- push-ups: between the supports (you can use 2 stools and throw your feet on the couch): 4 sets of 15-20 repetitions;

- push-ups with a wide range of arms: 4 sets to the maximum of repetitions;

- one arm push-ups (if you know how to do it and have enough strength): 2 sets 8-10 reps. These push-ups work well not only for the chest muscles, but also the triceps and the entire shoulder girdle.

Third day

- squats with keeping your hands behind your head (involves the biceps femoris muscle, buttocks and quadriceps): 4 sets of 15-25 repetitions;

- lunges (you need to take a big step with your foot and sit down, then change legs): 3 sets 15-20 times;

- lifting on socks (calves): 3 sets to the maximum, legs like a large number of repetitions;

Training the deltoid muscles is a very specific activity, in order to pump them, you need to have dumbbells at home or be able to do vertical push-ups. If you have dumbbells, you can do:

- "Arnold press": 4 sets 7-9 times;

- lifting dumbbells in front of you: 4 sets 7-9 times;

- lifting dumbbells to the side: 4 sets of 7 repetitions.

After each workout, you can spend 10-15 minutes pumping the abdominal muscles (press). The most effective are: twisting lying down and lifting the legs. Number of repetitions is individual.

Therefore, workout at home can be a very effective way to maintain a healthy lifestyle. They are able to keep up with optimal physical shape and improve the psychological state in quarantine.

### ***МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ***

***М. П. Малашенко, старший викладач,***

***О. О. Храбров, асистент***

***Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»***

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4554246>

Футбол є найпопулярнішим і наймасовішим ігровим видом спорту. Для початкового освоєння цієї гри не потрібні унікальні фізичні дані, особливі умови або дороге обладнання. Кілька бажаючих, м'яч і вільний майданчик – ось те, що необхідно для проведення футбольного матчу

місцевого значення. Зазвичай хлопці захоплюються грою в міських дворах поряд з їх помешканням і на шкільних стадіонах. Проте є й такі, хто з раннього віку мріють грати не в дворових об'єднаннях, а займатися футболом професійно, підвищувати свою майстерність у збірних командах рідного міста або країни, брати участь у престижних змаганнях. Не всім вдається досягти бажаних висот. Усесвітньо відомий футболіст Пеле зазначав: «Успіх не є випадковістю. Це – важка робота, наполегливість, навчання, вивчення, самопожертвування й передусім любов до того, що ви робите або чому навчаєтесь». Віртуозний майстер шкіряного м'яча Дієго Марадона казав: «Футбол – гра задоволення й радості, гравці не повинні перебувати у стресі. Стрес для тих, хто все життя проводить за робочим столом». У сучасних умовах запобігати стресу, особливо особам напруженої розумової праці, слід усіма доступними способами, одним з яких є заняття футболом (В. Я. Малов, 2009; Л. Ш. Шаймарданова, 2019).

Доступний шлях до освоєння техніки гри – тренування в спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах або секціях. Дітям і підліткам доцільно починати заняття у футбольних секціях при загальноосвітніх, а потім – вищих навчальних закладах. Навіть тим, хто раніше не робив спроб грати у футбол, можна почати займатися цим видом спорту під час навчання в університеті. *Метою роботи* є висвітлення деяких аспектів занять футболом на базі спортивного комплексу ХАІ. Цей вид спорту розвиває не тільки фізичні якості (швидкість, витривалість, силу, спритність), а й сміливість, наполегливість, рішучість, почуття товариства, самостійність, ініціативність, творчу активність. Водночас час футболіст не повинен забувати й про взаємодію з партнерами по команді та інтереси колективу (Р. Г. Дубовік, 2013; М. В. Бальчос, 2014).

Футболом можна займатися протягом усього року. На базі НАУ «ХАІ» юні футболісти протягом кількох десятиліть тренуються не тільки на стадіоні просто неба, а й за несприятливих погодних умов – у легкоатлетичному манежі. Фахівці вважають, що тренування спортсменів має бути різноманітним: бігові вправи, кросова підготовка, стрибки, робота з гантелями та гирями, спортивні й рухливі ігри, плавання, лижні прогулянки – усе це сприяє вдосконаленню майстерності футболістів. Фізичні вправи широкого спектра поліпшують перебіг компенсаторно-приспосувальних реакцій організму (Є. В. Столітенко, 2011; В. І. Наумчук, 2014; В. В. Островський, Г. П. Грибан, 2019).

На перший погляд здається, що гра в футбол складається з коротких, різких ривків з м'ячем і без м'яча, що є анаеробною формою навантаження. Вона, на думку вчених, ставить високі вимоги й до аеробних можливостей організму (М. О. Марущак, 2018). Це пояснюється тим, що гравець протягом усього 45-хвилинного тайму перебуває в русі, бігаючи, прискорюючись, пересуваючись іноді кроком у прискореному темпі, передаючи й приймаючи м'яч, виборюючи його. Дуже часто перепочинки під час гри є настільки незначними, що немає можливості

навіть для часткового відновлення (О. А. Колос, Д. Г. Кулик, 2013). Тому для підвищення фізичних можливостей футболіста необхідним є застосування спеціального колового тренування. Щоб досягти вищого рівня загальної підготовленості й стати більш майстерним гравцем, необхідно бігати не менше 5 км тричі на тиждень, виконувати спринтерську й інтервальну роботу під час або наприкінці кожного тренування. Фізичні якості спортсмена мають відповідати високим вимогам до аеробних та анаеробних можливостей. Важливим є розвиток анаеробних здібностей футболіста, який грає в півзахисті або захисті, та аеробних здібностей спортсмена, що грає в нападі (В. Г. Авраменко, О. Е. Бобарико, 2003).

Футбол є контактним видом спорту, тому тим, хто ним займається, не уникнути пошкоджень, зіткнень з іншими гравцями, падінь, болісних ударів м'яча. Крім того, несподівані прискорення з місця, зупинки, різкі обертання, зміни напрямку руху спричиняють травмування м'язів і зв'язок коліна, щиколотки, стегна, паху. Причинами травматизму у футболі можуть стати ігнорування принципу поступовості, форсування фізичних навантажень, порушення правил техніки безпеки й правил змагань у процесі навчально-тренувальної або змагальної діяльності. Опрацювання маневрування на футбольному полі запобігає випадковим переломам кінцівок, що може бути результатом зіткнень або невдалих падінь (О. С. Микитчик, 2015).

Під час проведення тренувальних матчів або чемпіонатів з футболу на відкритих майданчиках у холодну погоду, крім рухів з універсальних розминок, слід виконувати додаткові вправи на розтягування м'язів нижніх кінцівок і спини. Для запобігання травмам важливо працювати над розвитком гнучкості суглобів. Уникнути більшості травм допоможуть щоденні вправи на розтягування м'язів. Для поліпшення загального фізичного розвитку футболісти мають виконувати вправи на зміцнення м'язів спини, рук і плечового поясу. На заняттях за допомогою спеціальних вправ також необхідно зміцнювати чотириграві й сідничні м'язи, м'язи поперекової й пахової областей, шиї, ніг, особливо стегон, литок і щиколоток. Особливу увагу потрібно приділити зміцненню м'язів, що оточують колінний суглоб, оскільки на нього під час гри припадає дуже серйозне навантаження (А. А. Полозов, 2006; В. М. Костюкевич, В. М. Поліщук, 2017; В. К. Велитченко, 2018).

Таким чином, досягти майстерності у веденні гри можна під керівництвом фахівців за допомогою методично грамотно побудованих тренувань. При університеті створено належні умови для спортивної діяльності молоді, що сприяють формуванню функціональної структури організму, яка забезпечує цю діяльність. Використання засобів загальної фізичної підготовки поєднується зі спеціальними вправами футболіста. Під час спортивних тренувань вирішуються різноманітні індивідуальні, колективні та перспективні завдання для досягнення кінцевої мети –

забезпечення відмінної фізичної форми студентів, покращення стану здоров'я, їх здобутків у спорті й навчанні.